

FRITIDSKORTET HILLERØD

– et frikort til nye aktiviteter 2025-2026



Folkeoplysningsudvalget
Hillerød Kommune

FRITIDSKORTET Hillerød

– hvad er det og hvem kan deltage?

Folkeoplysningsudvalget i Hillerød Kommune tilbyder i samarbejde med foreningerne i Hillerød FRITIDSKORTET Hillerød.

FRITIDSKORTET Hillerød giver dig mulighed for gratis at prøve aktiviteter

i de forskellige idræts-spejder-og børne-og ungdomsforeninger, som står omtalt i dette hæfte.

Den enkelte forening bestemmer, hvor mange gange du kan prøve en aktivitet gratis.

Hvem kan deltage?

Går du i 0. til og med 10. klasse, så kan du prøve de aktiviteter som foreningerne tilbyder i hæftet.

Hvad skal jeg gøre?

Har du fundet en eller flere aktiviteter, som du kunne tænke dig at prøve, skal du kontakte den enkelte forening.

Folkeoplysningsudvalget håber, at du med FRITIDSKORTET Hillerød

vil finde nye og spændende fritidsaktiviteter.

FRITIDSKORTET findes på Hillerød Kommunes hjemmeside og på din skoles elev-og forældreintra.

Rigtig god fornøjelse!

Folkeoplysningsudvalget i Hillerød Kommune

Hvor finder jeg hvad?

Atletik

FIF Hillerød Atletik 3

Badminton

Alsønderup SG&I Badminton 4
Hillerød Badminton 5
IF Skjold Skævinge Badminton 6
St. Lyngby IF Badminton 7
Ålholm IF Badminton 8

Basketball

Hillerød Basketball 9

Bordtennis

HGI Bordtennis 10

Bueskydning

Hillerød Bueskyttelaug 11

Cirkus

Cirkus ZigZag Cirkusskole 12

Cykling

CC Hillerød 13

Disc golf

Eghjorten Disc Golf Klub 14

eSport

Hillerød eSport 15

Fitness

IF Skjold Skævinge Fitness 16

Fodbold

Brødeskov IF Fodbold 17
FIF Fodbold 18
Alsønderup SG&I Fodbold 19
Gadevang IF Fodbold 20
Gørlose S&I Fodbold 21
Hillerød Fodbold 22
KBK Hillerød Fodbold 23
IF Skjold Skævinge Fodbold 24
St. Lyngby IF Fodbold 25
Ålholm IF Fodbold 26

Fægtning

Hillerød Fægteklub 27

Gymnastik

Alsønderup SG&I Gymnastik 28
Gørlose S&I Gymnastik 29
HGI Gymnastik og Trampolin 30
Uvelse IF Gymnastik 31
IF Skjold Skævinge Gymnastik 32
St. Lyngby IF Gymnastik 33

Golf

Hillerød Golf Klub 34

Håndbold

Hillerød Håndbold Klub 35
IF Skjold Skævinge Håndbold 36
St. Lyngby IF Håndbold 37

Kampsport

Hillerød Judo 38
Hillerød Ju-Jutsu 39
Hillerød Taekwondo Klub 40
Hillerød Karate Do-Kai 41

Klatring

GaK Hillerød Klatreklub 42

Kor

Frederiksborg Drengekor 43
Kirkerytmik-kor 44

Løb

HVRunners 45

NERF Kamp (skumpile)

Alsønderup SG&I NERF Kamp 46

Orienteringsløb

FIF Hillerød Orientering 47

Petanque

Gørlose S&I Petanque 48

Ridning

Hillerød Sportsrideklub 49
Mønstergårdens Sportsrideklub 50
Skovbogård Rideklub 51

Rulleskøjteløb

Alsønderup SG&I Rulleskøjte 52

Sejlads

Sejlkлубben Esrum Sø 53

Skak

Hillerød Skakklub 54

Skydning

Alsønderup SG&I Skydning 55
Hillerød Skytteforening 56
IF Skjold Skævinge Skydning 57

Spejder

1. Hillerød - Chr. IV.s Trop 58
DDS Birgitte Gjøe Gruppe 59
DDS Brødeskov Gruppe 60
DDS Frydenborg Gruppe 61
FDF Alsønderup 62
FDF Hillerød 63
Frederiksborg Trop 64
Grib Skov Trop 65
Kong Hardeknud Trop 66
Kong Valdemars Trop 67
KFUM-spejderne Hillerød 68
KFUM Skævinge Gruppe 69

Svæveflyvning

Nordsjællands Svæveflyveklub 70

Svømning

Firmaidræt Svømmeklub 71
Hillerød Svømmeklub 72

Tennis

Alsønderup SG&I Tennis 73
Gørlose S&I Tennis 74
Hillerød Tennis & Padel Klub 75
Nødebo IF Tennis 76

Vægtløftning

Ålholm IF Vægtløftning 77

Økonomisk støtte

Støtte til kontingent, stævner og udstyr 78

FIF Hillerød Atletik

www.fifh.dk

Kontaktperson: Nicolaj R. Sørensen
Mail: nrs800@hotmail.com
Aktivitet: Atletik

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Mandag	Kl. 17.00-18.00	8-14 år	Hillerød Stadion
Onsdag	Kl. 17.00-18.00	8-14 år	Hillerød Stadion

Antal gratis prøvegange:	2 uger
Prøveperiode begrænset:	Ja, august og september
Omklædning nødvendigt:	Ja
Mulighed for omklædning på stedet:	Ja
Kræves specielt udstyr:	Nej
Udstyr der kan lånes:	Nej



Alsønderup SG&I Badminton

www.asgi.dk

Kontaktperson: Nanna Korsholm • tlf. 25 38 20 71 & Jacob Bertelsen
Mail: nanna.korsholm@gmail.com • jbebertelsen@gmail.com
Aktivitet: Badminton

Ugedag	Tid	Alder	Sted
-	-	8-11 år / 12-17 år	Kulsviergården, Alsønderup

Se på vores hjemmeside www.asgi.dk under Badminton. Ønsker du at sikre dig en plads på holdet kan du tilmelde dig her på www.asgi.dk/badminton/betaling

Antal gratis prøvegange:	3 gange
Omklædning nødvendigt:	Ja, shorts, t-shirt og indendørssko
Mulighed for omklædning på stedet:	Ja
Kræves specielt udstyr:	Ja, ketcher og indendørs gummisko
Udstyr der kan lånes:	Ja, ketcher i begrænset omfang



Hillerød Badmintonklub

www.hb-badminton.dk

Kontaktperson: Kristina Beyer
Mail: usu@hb-badminton.dk
Aktivitet: Badminton

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Onsdag	Kl. 16.00-17.15	Begyndere, ca. 6-12 år	Hillerød Badmintonklub, Milnersvej 37 C
Onsdag	Kl. 17.15-18.30	Begyndere, oftest over 10 år	Hillerød Badmintonklub, Milnersvej 37 C
Lørdag	Kl. 09.00-10.00	Forældre/barn, ca. 4-8 år	Hillerød Badmintonklub, Milnersvej 37 C
Lørdag	Kl. 10.00-11.15	Begyndere, ca. 6-12 år	Hillerød Badmintonklub, Milnersvej 37 C
Lørdag	Kl. 11.15-12.30	Begyndere, oftest over 10 år	Hillerød Badmintonklub, Milnersvej 37 C

Derudover har vi træninger for alle aldre på alle niveauer. Skriv endelig til os for at høre nærmere.

Antal gratis prøvegange: Efter aftale på ovenstående mail
Prøveperiode begrænset: Ja
Omklædning nødvendigt: Ja, indendørs-tøj og -sko
Mulighed for omklædning på stedet: Ja, fine omklædningsforhold og bad
Kræves specielt udstyr: Ja, badmintonketcher og indendørssko
Udstyr der kan lånes: Badmintonketcher kan lånes af trænerne



IF Skjold Skævinge Badminton

www.iss-badminton.dk

Kontaktperson: Anne Larsen • tlf. 23 45 00 66
Sanna Hartvigsen • tlf. 26 21 48 25

Aktivitet: Badminton

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Onsdag	Kl. 16.00-17.30	7 år+	Skævingehallen
Mandag	Kl. 16.30-17.30	Kamptræning for øvede	Skævingehallen

Antal gratis prøvegange: 2 gange

Omklædning nødvendigt: Ja, helst shorts og t-shirt

Mulighed for omklædning på stedet: Ja

Kræves specielt udstyr: Ja, ketcher og indendørs gummisko med lys sål

Udstyr der kan lånes: Ketcher i begrænset omfang



St. Lyngby IF Badminton

www.stlyngbyif.dk

Kontaktperson: Lasse Larsen • tlf. 60 71 94 34
Mail: l.larsen@live.dk
Aktivitet: Badminton

Ugedag	Tid	Alder	Sted
-	-	3-70 år	Ll. Lyngby hallen

Se programmet på hjemmesiden www.stlyngbyif.dk

Antal gratis prøvegange:	Aftales med afd.
Prøveperiode begrænset:	Ja
Omklædning nødvendigt:	Ja
Mulighed for omklædning på stedet:	Ja
Kræves specielt udstyr:	Nej
Udstyr der kan lånes:	Ja



Ålholm IF Badminton

<http://badminton.aalholm-if.dk>

Kontaktperson: Brian Laustsen • tlf. 23 44 78 56
Mail: Brian.i.laustsen@gmail.com
Aktivitet: Badminton

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Mandag	Kl. 16.00-17.30	6-18 år	Ålholmhallen

Antal gratis prøvegange:	Aftales med træneren
Prøveperiode begrænset:	Aftales med træneren
Omklædning nødvendigt:	Ja
Mulighed for omklædning på stedet:	Ja
Kræves specielt udstyr:	Ketcher og indendørs gummisko
Udstyr der kan lånes:	Ja, ketcher i begrænset omfang



Hillerød Basketball Klub

www.hilleroedbasket.dk

Kontaktperson:

Michael Burgess • tlf. 42 41 43 65

Mail:

Skriv via vores Facebook gruppe "Hillerød Basketball Klub" eller til hilleroedbasketball@gmail.com

Aktivitet:

Basketball - Nye spillere er altid velkommen

Hillerød Basketball Klub har hold for drenge og piger fra 3 år og opefter, samt voksne motionist hold for mænd og kvinder.

Vi er en klub med stærke værdier og et bredt, ambitiøst udviklingsmiljø med plads til alle.

Se hilleroedbasket.dk for mere info, træningstider og tilmelding.

I 2025-26 har vi følgende hold for børn og unge:

U5 Nano Mix (3-5 år) • U7 Nano Mix (0. klasse) • U9 Piger (1.-2. klasse) • U9 Drenge (1.-2. klasse) • U11 Piger (3.-4. klasse)

U11 Drenge (3.-4. klasse) • U13 Piger (5.-6. klasse) • U13 Drenge (5.-6. klasse) • U15 Drenge (7.-8. klasse) • U15 Piger (7. - 8. klasse)

Hillerød Heroes - for børn med særlige behov

Antal gratis prøvegange:

4 gange indenfor 14 dage

Omklædning nødvendigt:

Ja, indendørssko, shorts og t-shirt - og husk drikkedunk! :-)

Kræves specielt udstyr:

Nej



HGI Bordtennis

www.hgibordtennis.dk

Kontaktperson: Mads Britze • tlf. 26 35 71 00
Mail: medlem@hgibordtennis.dk
Aktivitet: Bordtennis

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Mandag og Onsdag	Kl. 17.00-18.30	Unge født 2008 eller senere	Royal Stage
Tirsdag og Torsdag	Kl. 16.30-18.00	Unge født i 2007 eller før	Royal Stage

Antal gratis prøvegange: Den første måned
Omklædning nødvendigt: Ja
Mulighed for omklædning på stedet: Ja
Kræves specielt udstyr: T-shirts, korte bukser og indendørs gummisko
Udstyr som kan lånes: Køb ikke et bat før du har talt med træneren.
I starten kan du låne af os.



Hillerød Bueskyttelaug

hillerodbue.memberlink.dk

Kontaktperson: Svend Christensen • tlf. 24 64 12 34 (telefonid mandage mellem kl. 14.30-18.30)
Mail: buesvend@gmail.com
Aktivitet: Bueskydning

Træningstider kan ses på www.hillerod-bueskytter.dk/tid-og-sted

Fra oktober-april trænes der indendørs. Fra maj-september trænes der udendørs. Vi opfordrer interesserede til at tilmelde sig vores bueskole, se hjemmesiden. For børn og unge med særlige behov, kan der rettes henvendelse til formanden/kontaktpersonen. Indendørs trænes der på Frederiksborg Byskole, Carlsbergvej 13. Udendørs trænes der ved Royal stage på, Milnersvej 39 (bagved svømmehallen). Klubben tilbyder træning for alle.

Antal gratis prøvegange: 1 måned
Prøveperiode begrænset: Ja
Omklædning nødvendigt: Nej
Mulighed for omklædning på stedet: Nej
Kræves specielt udstyr: Ja, efter en måned køber man egne pile, armbeskytter & fingerlap, klubben kan være behjælpelig med bestilling



Cirkus ZigZag's Cirkusskole

<https://www.cirkuszigzag.dk/cirkusskole/>

Kontaktperson: Andreas Brunsborg • tlf. 22 88 29 23
Mail: kontakt@andreasbrunsborg.dk
Aktivitet: Cirkusskole

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Torsdag	Kl. 16.00-17.30	8-16 år	Klaverfabrikkens dramaskole (Kedelhuset)

Søndag d. 3. og d. 17. september, søndag d. 1. og d. 15. og d. 29. oktober, søndag d. 12. og d. 26. november 2024
og søndag d. 14. og d. 28. januar, søndag d. 11. og d. 25. februar, søndag d. 10. og d. 24. marts 2025

Antal gratis prøvegange: 1
Prøveperiode begrænset: Ja, kun i september
Omkledning nødvendig: Nej
Kræves specielt udstyr: Nej
Udstyr der kan lånes: Ja, Alverdens cirkusudstyr



CC Hillerød

www.cchillerod.dk

Kontaktperson: Trine Jacobsen
Mail: trine.f.jacobsen@outlook.dk
Aktivitet: Cykling, Race-Spinning-MTB

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Sommer Tirsdag og Torsdag	Kl. 17.15-19.30 (Racer)	9-16 år	Start v. Frederiksborg Byskole
Vinter Tirsdag	Kl. 18.00-? (Spinning)	9-16 år	Start v. Frederiksborg Byskole
Vinter Søndag	Kl. 09.30-11.30 (MTB)	9-16 år	Start v. Frederiksborg Byskole

Antal gratis prøvegange: Den første måned
Prøveperiode begrænset: Nej
Kræves specielt udstyr: Cykelhjelme påkrævet
Udstyr der kan lånes: Klubcykel kan evt. lånes



Eghjorten Disc Golf Klub

<http://EDGK.dk>

Kontaktperson: Sindre Håker
Mail: eghjortendgk@gmail.com
Aktivitet: Disc golf

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Alle	Alle døgnets lyse timer	Alle aldre	Eghjorten Naturlegeplads Jespervej 309, 3480 Fredensborg

Antal gratis prøvegange: Ubegrænset
Omkledning nødvendig: Udendørstøj, som matcher vejret
Kræves specielt udstyr: Disc golf, frisbee (se mulighed for udlån)
Udstyr der kan lånes: Disc kan lejes af foreningen



Hillerød eSport

www.hillerød-esport.dk

Kontaktperson: Steffan Rasmussen
Mail: kontakt@hillerød-esport.dk
Aktivitet: CS:GO, Fortnite, League of Legend

Spil	Ugedag	Tid	Sted
CS:GO	Tirsdag	Kl. 16.30-18.30 eller kl. 18.30-20.30	Søndre Jernbanevej 13
Fortnite	Mandag	Kl. 18.40-20.40	Søndre Jernbanevej 13

Fortnite bliver muligvis flyttet til et tidligere tidspunkt. Vi opretter flere hold når der er nok spillere, se evt. på vores hjemmeside. Alle aldre er velkommen. Vi skal nok finde et hold der passer!

Antal gratis prøvegange: 3
Kræves specielt udstyr: Vi har alt nødvendigt udstyr



IF Skjold Skævinge Fitness

www.iss-fitness.dk

Kontaktperson: Vivian Rydstrøm • tlf. 25 54 54 59 fra kl. 17.00-20.00
Mail: Skriv via vores hjemmeside www.iss-fitness.dk eller via vores Facebook gruppe - ISS Fitness (Idrætsforening Skjold Skævinge Fitness)
Aktivitet: Styrke og konditions træning (vi har også lidt holdtræning - se på hjemmesiden)

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Alle dage	Kl. 05.00-23.00	15 år+	Skævinge hallen

Antal gratis prøvegange: 1 prøvetime og programlægning
Prøveperiode begrænset: -
Omklædning nødvendigt: Ja samt indendørs sko
Mulighed for omklædning på stedet: Ja
Kræves specielt udstyr: Alm. træningstøj og indendørssko



Brødeskov IF Fodbold

www.broedekov.dk

Kontaktperson: Christian Nielsen • tlf. 50 46 90 70
Mail: formand@broedekov.dk
Aktivitet: Fodbold

Ugedag	Tid	Alder	Sted
-	-	6-18 år	Brødeskov Stadion, Kollerødvej 1, 3400 Hillerød

Træningstider for de enkelte Brødeskov årgange fastlægges efter sommerferien og kan ses på klubbens hjemmeside.

Antal gratis prøvegange:	4
Omklædning nødvendigt:	Ja
Mulighed for omklædning på stedet:	Ja
Kræves specielt udstyr:	Fodboldstøvler og benskiner



FIF Fodbold

www.fif-hillerod.dk

Kontaktperson: Peter Christensen • tlf. 20 47 24 15
Mail: pvc3400@gmail.com
Aktivitet: Fodbold

Ugedag	Tid	Alder	Sted
-	-	5-60 år	-

Se mere om træningstider og dage på vores hjemmeside.

Antal gratis prøvegange:	Kontakt foreningen
Omklædning nødvendigt:	Ja, almindeligt sportstøj
Mulighed for omklædning på stedet:	Ja
Kræves specielt udstyr:	Ja benskinner og fodboldstøvler
Udstyr der kan lånes:	Nej



Alsønderup SG&I Fodbold

www.asgi.dk

Kontaktperson: Nikolaj Lyng Madsen • tlf. 51 80 81 78

Mail: svend.smider@hotmail.com

Aktivitet: Fodbold

Ugedag	Tid	Alder	Sted
-	-	5 år+	Baunevej 10, Alsønderup

Se vores hjemmeside om information om tid og sted.

Antal gratis prøvegange: 2 gange

Mulighed for omklædning på stedet: Ja

Kræves specielt udstyr: Ja, benskiner og fodboldstøvler

Udstyr der kan lånes: Ja, træningstøj til seniorer (18 år+)



Gadevang IF Fodbold

www.gadevang-if.dk

Kontaktperson: Rasmus Hougaard • tlf. 42 21 71 76
Mail: bestyrelsen@gadevang-if.dk
Aktivitet: Fodbold

Ugedag	Tid	Alder	Sted
-	-	5-60 år	Gadevang Sportsplads

Kontakt ovenstående for information om dag og tid.

Antal gratis prøvegange: 4 gange
Mulighed for omklædning på stedet: Ja
Kræves specielt udstyr: Fodboldstøvler og benskinner





Gørlose S&I Fodbold

www.gorlose-si.dk

Kontaktperson: Line Rasmussen • tlf. 21 79 38 49
Mail: Formand_GSI-boldspil@outlook.com
Aktivitet: Ungdomsfodbold

Ugedag	Tid	Alder	Sted
-	-	5-60 år	Klubhus, Strøvej 96, Gørlose

Opdaterede træningstider og dage kan ses på vores hjemmeside

Antal gratis prøvegange:	Aftales med trænere
Prøveperiode begrænset:	Nej
Omklædning nødvendigt:	Nej
Mulighed for omklædning på stedet:	Ja
Kræves specielt udstyr:	Ja, fodboldstøvler og benskiner
Udstyr der kan lånes:	Nej



Hillerød Fodbold

www.hilleroedfodbold.dk

Kontaktperson: Anja, Administrativ medarbejder
Mail: administration@hilleroedfodbold.dk
Aktivitet: Fodbold for børn, unge, voksne og seniorer fra 2-91 år samt Fodbold Fitness (kvindehold)

Se www.hilleroedfodbold.dk for dag og tid

Antal gratis prøvegange: 2-4 gange
Prøveperiode begrænset: 14 dage
Mulighed for omklædning på stedet: Ja
Kræves specielt udstyr: Fodboldstøvler og benskiner, evt. målmandshandsker
Fodbold Fitness: Nej



KBK Hillerød Fodbold

www.kbk-hillerød.dk

Kontaktperson: Laust Andrés • tlf. 25 54 55 02
Mail: formand.kbk@gmail.com
Aktivitet: Fodbold

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Mandag-Torsdag	Kl. 17.00-20.00	6-14 år	Grønnevang Skole afd. Ø
Mandag-Torsdag	Kl. 17.00-20.00	6-14 år	Grønnevang Skole afd. J
Mandag-Torsdag	Kl. 17.00-20.00	15-18 år	Grønnevang Skole afd. J

Antal gratis prøvegange: 8 gange
Prøveperiode begrænset: En måned
Omklædning nødvendigt: Ja
Mulighed for omklædning på stedet: Ja
Kræves specielt udstyr: Ja, fodboldstøvler og benskiner
Udstyr der kan lånes: Ja, bolde, kamptrøje og bukser



IF Skjold Skævinge Fodbold

www.iss-fodbold.dk

Kontaktperson: Jesper Rasmussen • tlf. 26 84 95 45 / Rudi Dalsgaard • tlf. 24 65 80 09
Mail: formand@iss-fodbold.dk / rudi.dalsgaard@gmail.com
Aktivitet: Fodbold

Ugedag	Tid	Alder	Sted
-	-	5 år+	-

Se venligst hjemmeside for træningstider.

Antal gratis prøvegange: 4 gange
Prøveperiode begrænset: 14 dage -1 måned afhænging af antallet af ugentlige træninger
Omklædning nødvendigt: Ja
Mulighed for omklædning på stedet: Ja
Kræves specielt udstyr: Anbefalet fodboldstøvler og skinner



St. Lyngby IF Fodbold

www.stlyngbyif.dk

Kontaktperson: Jens Dalsgaard • tlf. 25 71 25 12
Mail: lynet71@gmail.com
Aktivitet: Fodbold

Ugedag	Tid	Alder	Sted
-	-	5 år+	Skolevej 3, 3320 Skævinge

Træningstider kan ses på foreningens hjemmeside.

Antal gratis prøvegange:	Efter aftale med træneren
Omklædning nødvendigt:	Ja
Mulighed for omklædning på stedet:	Ja
Kræves specielt udstyr:	Fodboldstøvler og benskiner anbefales
Udstyr der kan lånes:	Nej



Ålholm IF Fodbold

<https://fodbold.aalholm-if.dk>

Kontaktperson: Peter Thue Poulsen • tlf. 26 84 41 92
Mail: thuepoulsen@youmail.dk
Aktivitet: Fodbold

Ugedag	Tid	Alder	Sted
-	-	4 år+	Banerne ved Hillerød Vest Skolen (Ålholm afd)

Træningstider kan ses på <https://fodbold.aalholm-if.dk>

Antal gratis prøvegange:	Aftales med træneren
Prøveperiode begrænset:	Nej
Omklædning nødvendigt:	Nej, men benskiner er en god idé
Mulighed for omklædning på stedet:	Ja
Kræves specielt udstyr:	Nej, men fodboldstøvler og benskiner er en god idé



Hillerød Fægteklub

www.hillf.dk

Kontaktperson: Rune Raskmark Rønne • tlf. 31 25 44 33

Mail: formand@hillf.dk

Aktivitet: Fægtning

Ugedag

Onsdag

Torsdag

Tid

Kl. 18.30-20.00

Kl. 18.30-20.30

Alder

Begyndere / Øvede 10-15 år

Begyndere / Øvede 16-99 år

Sted

Hillerødsholmsskolen sal 1

Hillerødsholmsskolen sal 1

Antal gratis prøvegange:

1 måned

Prøveperiode begrænset:

Starter 1. onsdag i måneden

Omklædning nødvendigt:

Ja, indendørs sko og lange bukser

Mulighed for omklædning på stedet:

Ja

Kræves specielt udstyr:

Nej, det lånes af klubben

Udstyr der kan lånes:

Al udstyr lånes af klubben første år



ASG&I Gymnastik

www.asgi.dk

Kontaktperson: Formand Tine Bojer Jørgensen • tlf. 29 93 92 24
Mail: tinebojer@hotmail.com
Aktivitet: Gymnastik, dans og fitness for børn, unge, voksne og seniorer

Ugedag	Tid	Alder	Sted
-	-	1-100 år	Kulsviergården, Alsønderup Alsønderup Skole

Se programmet på vores hjemmeside www.asgi.dk gymnastikafdelingen, hvor tilmelding starter 1. august

Antal gratis prøvegange: 1 gang - aftales med instruktøren på holdet
Prøveperiode begrænset: Ja
Omklædning nødvendigt: Ja
Mulighed for omklædning på stedet: Ja



Gørlose S&I Gymnastik

www.gorlose-si.dk

Kontaktperson: Gitte Schørring Jensen • tlf. 50 90 23 69
Mail: gitte.sc.jensen@gmail.com
Aktivitet: Gymnastik

Ugedag	Tid	Alder	Sted
-	-	-	Gørlose gymnastiksal

Tjek endelige træningstider på vores hjemmeside.

Antal gratis prøvegange:	Aftales med træneren
Prøveperiode begrænset:	Nej
Omklædning nødvendigt:	Ja
Mulighed for omklædning på stedet:	Ja
Kræves specielt udstyr:	Nej
Udstyr der kan lånes:	Nej



HGI Gymnastik og Trampolin

www.hgigym.dk

Kontaktperson: Karin Nielsen • tlf. 20 77 60 53
Mail: kontakt@hgigym.dk
Aktivitet: Familiiegymnastik, Børnegymnastik, Rytmask gymnastik, Springgymnastik

Se vores hjemmeside for mange spændende hold for både børn, unge og voksne.

Antal gratis prøvegange: 3 gange
Prøveperiode begrænset: 1. september-1. oktober
Omklædning nødvendigt: Ja, ingen jeans eller udesko
Mulighed for omklædning på stedet: Ja
Kræves specielt udstyr: Nej
Udstyr der kan lånes: Nej



Uvelse IF Gymnastik

www.uif.dk

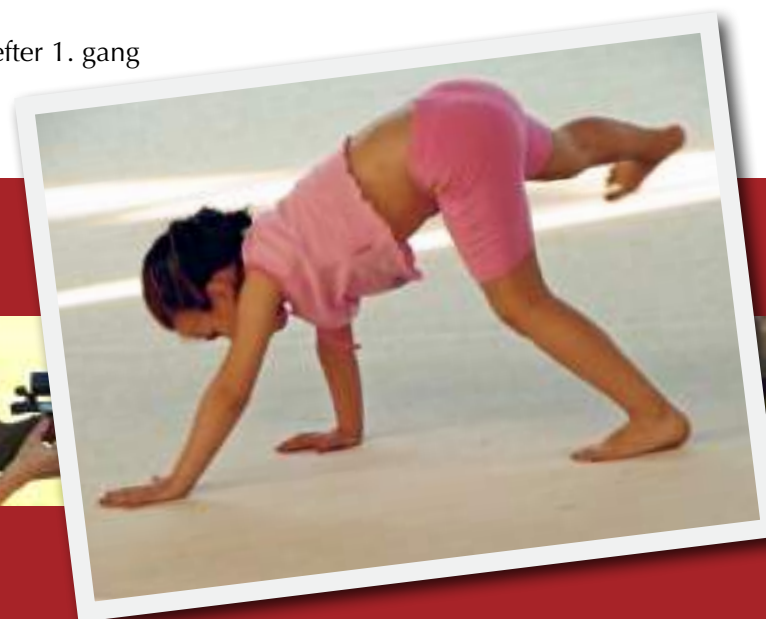
Kontaktperson: Nina K. Jørgensen • tlf. 29 91 38 81
Mail: gymnastik@uif.dk
Aktivitet: Gymnastik

Ugedag	Tid
Mandag	Kl. 17.30-18.45
Mandag	Kl. 20.30-22.00
Tirsdag	Kl. 16.00-17.00
Tirsdag	Kl. 18.00-19.00
Onsdag	Kl. 16.00-17.00
Onsdag	Kl. 17.15-18.30
Torsdag	Kl. 16.00-17.00
Torsdag	Kl. 17.00-18.00
Torsdag	Kl. 18.00-19.00

Alder
Mandags gymnastik (16 år+)
Uvelse Fitness (16 år+)
Sjov og leg gymnastik (3-5 år)
Multisport (9-16 år)
Spring (6-8 år)
Uvelse kids spring (9-16 år)
Tumlingerne m. forældre (0-3 år)
Vinyasa Yoga 16 år+)
Tabata (16 år+)

Se nærmere information om hold, tid og sted på www.uif.dk

Antal gratis prøvegange:	2 stk. ved sæsonstart – derefter 1. gang
Prøveperiode begrænset:	Ja
Omklædning nødvendig:	Ja
Mulighed for omklædning på stedet:	Ja



IF Skjold Skævinge Gymnastik

www.iss-gymnastik.dk

Kontaktperson: Line Fuldbj-Olsen / Birgitte Westphal-Hemmingsen
Mail: issgymbestyrelse@gmail.com
Aktivitet: Gymnastik

Se vores hjemmeside for hold samt tilmelding.

Antal gratis prøvegange: 2 - kontakt instruktøren, på det hold du ønsker at prøve, for nærmere aftale
Prøveperiode begrænset: Kontakt instruktøren, på det hold du ønsker at prøve, for nærmere aftale
Omklædning nødvendigt: Ja, tøj du kan bevæge dig i, samt gode indendørssko eller bare fødder
Mulighed for omklædning på stedet: Ja
Kræves specielt udstyr: Nej



St. Lyngby IF Gymnastik

www.stlyngbyif.dk

Kontaktperson:

Charlotte Bølling • tlf. 31 34 99 14

Mail:

gymnastik@stlyngbyif.dk

Aktivitet:

springgymnastik, teamgym konkurrence, dans, trampolin, crossdance og løb

Ugedag

Mandag
Mandag
Mandag
Tirsdag
Tirsdag
Tirsdag
Tirsdag
Tirsdag
Onsdag
Onsdag
Torsdag
Torsdag
Fredag
Søndag

Tid

Kl. 16.00-16.50
Kl. 17.00-17.45
Kl. 17.00-18.30
Kl. 16.00-16.50
Kl. 17.00-17.55
Kl. 18.00-19.30
Kl. 19.20-20.00
Kl. 19.25-20.25
Kl. 16.00-17.25
Kl. 17.30-18.25
Kl. 18.30-19.45
Kl. 19.45-21.00
Kl. 16.00-18.00
Kl. 09.00-10.00

Alder

Badutspring, 5-6 år
Far, mor, barn, 1-3 år
Trampolin, 9 år +
Puslinge, 3-4 år
Spring 1, 3.-5. klasse
Spring 2, fra 5. klasse
Konkurrence Spring, fra 5. klasse
Crossdance™, Unge/Voksne
ALL-STARs Italien 2020, fra 8. klasse
Spirerne, 1.-2. klasse
Løbehold - 5-10 km. Unge/voksne
Løbehold - Marathon, Unge/voksne
Rytme/Momenter, fra 5. klasse
Step & Styrke, Unge/voksne

Sted

Ll. Lyngby Hallen
Ll. Lyngby Hallen
Ll. Lyngby Hallen
Ll. Lyngby Hallen
Ll. Lyngby Hallen
Ll. Lyngby Hallen
Ll. Lyngby Hallen
Ll. Lyngby Hallen
Ll. Lyngby Hallen
Ll. Lyngby Hallen
Ll. Lyngby Hallen
Ll. Lyngby Hallen
Ll. Lyngby Hallen
Ll. Lyngby Hallen

Antal gratis prøvegange:

1. gang

Omkklædning nødvendigt:

Ja

Kræves specielt udstyr:

Nej

Prøveperiode begrænset:

Ja

Mulighed for omklædning på stedet:

Ja

Udstyr der kan lånes:

Ja



Hillerød Golf Klub

www.hillerodgolf.dk

Kontaktperson: Kristian Mangor Olsen • tlf. 26 85 41 56
Mail: kmangor@me.com
Aktivitet: Golf

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Hør nærmere	-	10-18 år	Hillerød Golf Klub, Nysøgårdsvej 9

Antal gratis prøvegange: 5
Prøveperiode begrænset: August-oktober og april-juni
Omklædning nødvendigt: Måske, egnet beklædning anbefales
Mulighed for omklædning på stedet: Ja
Kræves specielt udstyr: Ja
Udstyr der kan lånes: Ja



Hillerød Håndbold Klub

www.hillerod-hk.dk

Kontaktperson: Mads Holmgaard • tlf. 27 20 25 36

Mail: Info@hillerod-hk.dk

Aktivitet: Håndbold

*Tag kontakt til vores kontaktperson eller på vores mail, så hjælper vi jer i kontakt til de rette trænere.
Kig evt. på vores hjemmeside: www.hillerod-hk.dk, for at finde træningstid og sted.*

Antal gratis prøvegange: 2 uger

Prøveperiode begrænset: Nej

Omklædning nødvendigt: Ja, almindeligt sportstøj

Mulighed for omklædning på stedet: Ja

Kræves specielt udstyr: Kondisko, senere håndboldsko

Udstyr der kan lånes: Nej



IF Skjold Skævinge Håndbold

www.iss-haandbold.dk

Kontaktperson: Stine Kirk • tlf. 60 14 38 69
Mail: kasserer@iss-haandbold.dk
Aktivitet: Håndbold

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Tirsdag og Torsdag	-	6 år+	Skævingehallen

Antal gratis prøvegange: 3 gange
Omklædning nødvendigt: Ja, husk indendørs gummisko
Mulighed for omklædning på stedet: Ja
Kræves specielt udstyr: Nej
Udstyr der kan lånes: Bolde kan lånes ved træningen



St. Lyngby IF Håndbold

www.stlyngbyif.dk

Kontaktperson: Heidi Fabricius Ahmt • tlf. 60 71 94 34
Mail: hj@nordik-staal.dk
Aktivitet: Håndbold

Ugedag	Tid	Alder	Sted
-	-	3-70 år	Ll. Lyngby hallen

Se programmet på hjemmesiden www.stlyngbyif.dk.

Antal gratis prøvegange:	Aftales med afd.
Prøveperiode begrænset:	Ja
Omkledning nødvendigt:	Ja
Mulighed for omklædning på stedet:	Ja
Kræves specielt udstyr:	Nej
Udstyr der kan lånes:	Ja



Hillerød Judo

www.judoklubben.dk

Kontaktperson: Michael Albrechtsen • tlf. 41 70 42 52
Mail: judoklubben@gmail.com
Aktivitet: Judo

Ugedag	Tid	Alder
Mandag	Kl. 17.00-18.30	Børn (Let øvet)
Tirsdag	Kl. 17.00-18.00	Børn (Begynder)
Tirsdag	Kl. 18.00-19.30	Voksen Judo

Ugedag	Tid	Alder
Onsdag	Kl. 17.00-18.00	Mini Judo
Onsdag	Kl. 18.00-19.00	Speciel Needs Judo
Torsdag	Kl. 17.00-18.00	Børn (Let øvet)
Torsdag	Kl. 18.00-19.30	Voksen

Se hjemmeside for yderligere information: www.judoklubben.dk.

Sted: Judo dojen i Royal Stage
Antal gratis prøvegange: 1 gang (herefter 35 kr. pr. træning indtil man tilmelder sig et hold)
Prøveperiode begrænset: Ja
Omklædning nødvendigt: Ja
Mulighed for omklædning på stedet: Ja
Kræves specielt udstyr: Nej
Udstyr der kan lånes: Judogi kan lånes



Hillerød Ju-Jutsu & Selvforsvar

www.ju-jutsu-hilleroed.dk

Kontaktperson: Emil Nørspang • tlf. 61 54 24 29
Mail: hjj.bestyrelse@gmail.com
Aktivitet: Selvforsvar-Ju-Jutsu

Ugedag	Tid	Alder
Mandag og Onsdag	Kl. 17.00-18.00	Børn 6-12 år
Mandag og Onsdag	Kl. 18.00-19.15	Teenagere 13-16 år
Mandag	Kl. 19.15-20.45	Voksne 16 år+
Torsdag	Kl. 19.00-20.30	Voksne 16 år+
Onsdag	Kl. 19.15-20.45	Fighting

Kom og prøv en sport, som er sjov, fuld af gode venner, og som du virkelig kan bruge til noget.

Antal gratis prøvegange: 4 gange
Prøveperiode begrænset: Nej
Omklædning nødvendigt: Nej
Mulighed for omklædning på stedet: Ja
Kræves specielt udstyr: Træningsdragt eller gi
Udstyr der kan lånes: Gi



Hillerød Taekwondo Klub

www.taekwon.dk

Kontaktperson: Søren P. Skou • tlf. 25 26 50 13
Mail: Formand.htk@gmail.com
Aktivitet: Taekwondo

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Tirsdage og torsdage	Kl. 17.00-18.00	Børn 6-12 år	Royal Stage, 1. sal
Tirsdage og torsdage	Kl.18.00-19.30	12 år+	Royal Stage, 1. sal

Se vores hjemmeside www.taekwon.dk for information om hold og træningstider. Man kan som forælder træne på samme tid som sit barn, og forældre er supervelkomne. Taekwondo er velegnet som familieaktivitet.

Antal gratis prøvegange: 2 uger
Prøveperiode begrænset: Nej
Omklædning nødvendigt: Ja, nybegyndere kan træne i joggingtøj, shorts/t-shirt eller lign.
Mulighed for omklædning på stedet: Ja
Kræves specielt udstyr: Nej
Udstyr der kan lånes: Nej



Hillerød Karate Do-Kai

www.hillerodkarate.com

Kontaktperson: Søren Larsen
Mail: sl@wagado.dk
Aktivitet: Karate (Shotokan Karate)

Ugedag	Alder	Sted
Mandag, Onsdag, Fredag og Lørdag	5 år+	Royal Stage, 1. sal

Det skal være sjovt at gå til karate. Vi har plads til alle fra mini-ninjaer (fyldt 5 år), over børn og voksne til Mr. Myagi – vores senior hold. Se hjemmeside for yderligere informationer om træningstider for de forskellige hold. Du kan træne op til fire dage om ugen eller samtidigt med dit barn - vi glæder os til at se dig til en prøvetime!

Antal gratis prøvegange: 2
Omklædning nødvendigt: Nybegyndere kan træne i joggingtøj og bare fødder.
Mulighed for omklædning på stedet: Ja
Kræves specielt udstyr: Nej



GaK Hillerød Klatreklub

www.gadevangklatring.dk

Kontaktperson: Flemming Pedersen
Mail: gadevangklatring@gmail.com
Aktivitet: Bouldering – klatring i max 4,5 meter højde med underliggende faldmadras.

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Sidste lørdag i måneden	Kl. 11.00-13.00 (IKKE i juli!)	5-95 år	Hillerødsholmsskolen sal 2

Børn/unge under 18 år kun ifølge myndig voksen.

Antal gratis prøvegange:	0 gange. Voksne: 50 kr. / børn: 25 kr. inkl. lån af klatresko op til str 45
Prøveperiode begrænset:	Ja (sidste lørdag i måneden kl. 11.00-13.00, juli undtaget!)
Omklædning nødvendigt:	Ja, indendørssko/ klatresko
Mulighed for omklædning på stedet:	Ja
Kræves specielt udstyr:	Ja klatresko/indendørs sko
Udstyr der kan lånes:	Klatresko fra str. 5 år og til str. 45



Frederiksborg Drengekor

www.frederiksborgdrengekor.dk

Kontaktperson: Karen-Maria Baun Hørlück (dirigent) • tlf. 61 67 48 66
Mail: kmbh@km.dk
Aktivitet: Drengekor

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Mandag	Kl. 17.00-17.50	Spirekor for drenge i 1.-3. kl.	Slotskirkens Hus, Frederiksværksgade 2B 3400 Hillerød
Mandag	Kl. 15.00-17.00	Drengekor for drenge i 3.-7 / 8. kl.	
Onsdag	Kl. 16.00-18.00	Drengekor for drenge i 3.-8. kl.	
Onsdag	Kl. 17.00-19.30	Mandskor for drenge, hvis stemmer er gået i overgang	

Antal gratis prøvegange: 3
Prøveperiode begrænset: Nej
Omkledning nødvendig: Nej
Mulighed for omkledning på stedet: Ja
Kræves specielt udstyr: Ja, Vi har koncerttøj på, når vi optræder. Den hvide skjorte og sorte strømper skal man selv købe
Udstyr der kan lånes: Koret udlåner sorte bukser, sko og blå butterfly og i et begrænset omfang aflagte hvide skjorter, som andre sangere er vokset fra.



Kirkerytmik-kor

www.frederiksborg-slotskirke.dk

Kontaktperson: Susanne Hartmann Stæger • tlf. 26 15 05 86
Mail: susanne@musikbiks.dk
Aktivitet: Kirkerytmik-kor

Ugedag
Torsdag

Tid
Kl. 16.45-17.35

Alder
5-7 år

Sted
Slotskirkens Hus, korprøvesalen,
Frederiksværksgade 2B, 3400 Hillerød

12 gange - første gang 4. sep

Antal gratis prøvegange:	3
Prøveperiode begrænset:	Ja
Omklædning nødvendigt:	Nej
Mulighed for omklædning på stedet:	Nej
Kræves specielt udstyr:	Nej



HVRunners

www.hvrunners.dk

Kontaktperson: Marie Ejby Hansen • tlf. 60 62 27 72
Mail: hvrunnershillerod@gmail.com
Aktivitet: Løb

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Mandag	kl. 15.45-16.45	Junior Runners 9-13 år	Hillerød Vest Skolen
Onsdag	kl. 16.00-17.00	Junior Runners 9-13 år	Hillerød Vest Skolen
Onsdag	kl. 16.00-17.00	Young Runners 14-21 år	Hillerød Vest Skolen
Fredag	kl. 15.15-16.15	Mini Runners 6-8 år	Hillerød Vest Skolen
Fredag	kl. 15.15-16.15	Junior Runners 9-13 år	Hillerød Vest Skolen
Fredag	kl. 16.15-17.15	Young Runners 14-21 år	Hillerød Vest Skolen

Holdet henvender sig til børn og unge som gerne vil træne frem mod et motionsløb eller atletikstævner eller som har et ønske om at komme i bedre form, blive hurtigere og stærkere. Holdet kan også bruges som supplerende træning ved siden af en anden sportsgren.

Antal gratis prøvegange: 1
Prøveperiode begrænset: Nej
Omkledning nødvendig: Mød op i udendørs tøj/ løbetøj
Mulighed for omklædning på stedet: Ja
Kræves specielt udstyr: Løbesko



Alsønderup SG&I NERF kamp

www.asgi.dk

Kontaktperson: Peter Windum • tlf. 23 37 97 88
Mail: Peter@Windum.com
Aktivitet: Indendørs kamp med skumpile

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Hver 3. søndag	Kl. 12.30-15.00	6 år+	Kulsviergården, Alsønderup

Se hjemmeside og facebookside for yderligere information.

Antal gratis prøvegange:	Kun efter aftale
Omkledning nødvendigt:	Nej
Mulighed for omkledning på stedet:	Ja
Kræves specielt udstyr:	Medbring eget NERF våben
Udstyr der kan lånes:	NERF pile udlånes til alle



FIF Hillerød Orientering

www.fiforientering.dk

Kontaktperson: Heidi Holmberg
Mail: heidilholmberg@gmail.com
Aktivitet: Orienteringsløb-børne og ungdomstræning

Ugedag	Tid	Sted
Tirsdag	Kl. 17.30	Skovene omkring Hillerød

Tjek træningskalenderen på foreningshjemmeside for præcis mødested.

Antal gratis prøvegange: 2 måneder
Omklædning nødvendigt: Ja, udetøj-løbetøj og overtøj
Mulighed for omklædning på stedet: Ja
Kræves specielt udstyr: Nej, du får kort og kan låne kompas
Særlige forhold: Se altid vores hjemmeside eller kontakt os for at kende præcis mødested.
Vi giver instruktion og vejledning til dig når du er helt ny
og du må gerne tage din far og mor med!



Gørlose S&I Petanque

www.gorlose-si.dk

Kontaktperson: Birthe Larsen • tlf. 48 27 84 57
Aktivitet: Petanque

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Mandag og Onsdag	Kl. 19.00	Alle aldre	Gørlose Stadion
Søndag	Kl. 10.00-12.00	Alle aldre	Gørlose Stadion

Antal gratis prøvegange:	Aftales med formanden
Prøveperiode begrænset:	Nej
Omklædning nødvendigt:	Nej
Mulighed for omklædning på stedet:	Ja
Kræves specielt udstyr:	Petanque kugler
Udstyr der kan lånes:	Nej



Hillerød Sportsrideklub

www.hillerodsportsrideklub.dk

Kontaktperson: Emilie Gug • tlf. 42 42 33 84 / Philippa Andersen • tlf. 22 30 14 83
Mail: rideskolen@hillerodsportsrideklub.dk
Aktivitet: Ridning

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Mandag - Fredag	Kl. 15.00 - 20.00	3 år+	Rønnekrogen 21, 3400 Hillerød
Lørdag	Kl. 09.00 - 13.30	3 år+	Rønnekrogen 21, 3400 Hillerød

Se holdbeskrivelser og holdtider på hjemmesiden: www.hillerodsportsrideklub.dk

Antal gratis prøvegange: 1 gang - Vi har prøvetime fast hver lørdag kl. 13.30-14.30, mød gerne op 13.15. Tilmelding til prøvetime er ikke nødvendig.
Prøveperiode begrænset: Lukket i juli måned
Omklædning nødvendigt: Nej
Mulighed for omklædning på stedet: Ja
Kræves specielt udstyr: Ja, ridehjem eller cykelhjem og sko med 1-2 cm. hæl
Udstyr der kan lånes: Ridehjem og ridevest



Mønstergårdens Sportsrideklub

www.frederiksborgridecenter.dk

Kontaktperson: Ann-Sophie Dybdal
Mail: info@frederiksborgridecenter.dk
Aktivitet: Ridning

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Mandag-Fredag	Kl. 16.00-19.00	6-18 år	Frederiksborg Ridecenter, Kulsviervej 10, 3400 Hillerød

Antal gratis prøvegange:	1
Prøveperiode begrænset:	Nej
Omklædning nødvendigt:	Nej
Mulighed for omklædning på stedet:	Ja
Kræves specielt udstyr:	Ja, cykelhjelm eller ridehjelm
Udstyr der kan lånes:	Nej



Skovbogård Rideklub

www.skovbogaardridecenter.dk

Kontaktperson: Lise Bergstrand-Poulsen • tlf. 22 39 36 80

Aktivitet: Ridning

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Mandag-Fredag	Kl. 16.00-19.00	6 år+	Harløsevej 167, 3400 Hillerød
Lørdag	Kl. 09.00-13.00	6 år+	

Antal gratis prøvegange: 0

Prøveperiode begrænset: Ja

Omklædning nødvendigt: Ja

Mulighed for omklædning på stedet: Ja

Kræves specielt udstyr: Ridehjelm og støvler

Udstyr der kan lånes: Ridehjelm og støvler



Alsønderup SG&I Rulleskøjte

www.ASGI.dk

Kontaktperson: Søren Kodal • tlf. 40 17 75 63
Mail: kodal@kodal.net
Aktivitet: Indendørs rulleskøjteløb for alle

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Lørdag	Kl. 11.00-15.00	Alle	Kulsviergården, Pibe Møllevej 7 Alsønderup, 3400 Hillerød

Antal gratis prøvegange: Ingen
Periode: Fra første lørdag i oktober 2024 frem til første lørdag i april 2025
Pris: 50 kr. per lørdag eller 300 kr. for hele sæsonen
Omklædning nødvendigt: Nej
Mulighed for omklædning på stedet: Ja
Udstyr der kan lånes: Gratis udlån af rulleskøjter samt sikkerhedsudstyr



Sejlklubben Esrum Sø

<https://sesinfo.dk>

Kontaktperson: Ungdomsleder Claus Møller • tlf. 21 63 88 31
Mail: mb_cmm@hotmail.com
Aktivitet: optimistjolle

*Har du lyst til at prøve at sejle optimistjolle? Det er sjovt og udfordrende at lære at sejle.
Kontakt Sejlkubben Esrum Sø for at høre om dine muligheder.*



Hillerød Skakklub

www.hillerodskakklub.dk

Kontaktperson: Hans Endrup Jacobsen • tlf. 50 93 38 51

Mail: formand@hillerodskakklub.dk

Aktivitet: Junior-skak

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Tirsdag	Kl. 18.00-19.15	7-16 år	U/nord Teknisk Gymnasium, Carlsbergvej 34

Åben skakcafe hver torsdag fra 18.30-21.00 i Frivilligcentret, Fredensvej 12C på 1. sal.

Antal gratis prøvegange: 3 gange

Prøveperiode begrænset: Nej

Omklædning nødvendigt: Nej

Mulighed for omklædning på stedet: Ja

Kræves specielt udstyr: Nej

Udstyr der kan lånes: Ja



Alsønderup SG&I Skydning

www.ASGI.dk

Kontaktperson: Formand Christian Bojer Jørgensen • tlf. 20 40 27 12
Mail: kriller30@hotmail.com
Aktivitet: Skydning

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Tirsdag	Kl. 18.30-19.30	8-16 år	Hillerød Vest Skolen afd. Alsønderup kld.

Antal gratis prøvegange: 2 gange
Prøveperiode begrænset: 23. september-28. oktober
Kræves specielt udstyr: Ja
Udstyr der kan lånes: Ja



Hillerød Skytteforening

www.hillerodskytteforening.dk

Kontaktperson: Ebbe Torpegaard • tlf. 42 23 15 00
Mail: formand.hillerodskytteforening@gmail.com
Aktivitet: Skydning med pistol, revolver og riffel på 15 meter

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Onsdag og Torsdag	Kl. 18.00-21.00	Ungdom (15 år+)	Hillerød Vest Skolen, Teglværksvej 19

Instruktøren afgør om børn er egnede til at skyde. Prøveskydning er den første onsdag i måneden og man skal have en godkendt SKV6-blanket fra politiet inden prøveskydning.

Antal gratis prøvegange: 3 gange, inkl. prøveskydning.
Prøveskydning koster 200,00 kr. inkl. 50 skud med kal. 22.
De 2 ekstra gange koster 40 kr. pr gang.

Omklædning nødvendigt: Nej
Mulighed for omklædning på stedet: Ja
Kræves specielt udstyr: Nej
Udstyr der kan lånes: Ja



IF Skjold Skævinge Skydning

www.skjoldskaevinge.dk

Kontaktperson: Hans Chr. Nielsen • tlf. 22 81 98 99
Mail: majhans@mail.tele.dk
Aktivitet: Skydning

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Mandag	Kl. 17.00-19.00	Efter aftale	Lokale under ISS Klubhus
Mandag	Kl. 19.00-21.00	Træning, 7 år+	Lokale under ISS Klubhus

Ny Harløsevej 17 F under Iss-Klubhus på idrætsanlægget bag Kornmarkskolen i Skævinge.
Børn med ADHD og andre diagnoser kan modtage special undervisning i DGI projekt FOKUS.

Antal gratis prøvegange: 2 gange
Prøveperiode begrænset: Hele sæsonen
Kræves specielt udstyr: Ja
Udstyr der kan lånes: Ja, udstyr og våben udlånes af foreningen



www.chr4trop.dk

<i>Ugedag</i>	<i>Tid</i>	<i>Alder</i>	<i>Sted</i>
Tirsdag	Kl. 18.30-20.00	Ulve, 7-9 år eller 1.-3. kl.	Højager 114, 3400
Torsdag	Kl. 18.30-20.30	Stifindere, 10-11 år eller 4.-5. kl.	Højager 114, 3400
Torsdag	Kl. 19.00-21.00	Trop, 12-18 år eller fra 6. kl.	Højager 114, 3400

<i>Antal gratis prøvegange:</i>	3 gange
<i>Omklædning nødvendigt:</i>	Påklædning til at være udendørs året rundt
<i>Mulighed for omklædning på stedet:</i>	Ja
<i>Kræves specielt udstyr:</i>	Nej (dog uniform efter prøveperiode)
<i>Udstyr der kan lånes:</i>	Efter behov



DDS Birgitte Gjøe Gruppe

www.bggspejder.dk

Kontaktperson: Anne Høygaard Egebjerg
Mail: gruppeleder@bggspejder.dk
Facebook: Birgitte Gjøe Gruppe-BGG spejder
Aktivitet: Spejder

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Onsdag	Kl. 18.00-19.30	0.-1. kl.	Poppelgangen 3
Onsdag	Kl. 18.30-20.00	2.-3. kl.	Poppelgangen 3
Mandag	Kl. 18.30-20.30	4.-5. kl.	Poppelgangen 3
Tirsdag	Kl. 19.00-21.00	6.-10. kl.	Poppelgangen 3
Hver 3. søndag	Kl. 09.00-11.00	Familiespejd (børnehave 3-6 år)	Poppelgangen 3

Antal gratis prøvegange: 1 måned
Omklædning nødvendigt: Påklædning til at være udendørs året rundt
Mulighed for omklædning på stedet: Ja
Kræves specielt udstyr: Godt humør og nysgerrighed, vi leverer engagement og sjove udfordringer
Udstyr der kan lånes: Redskaber efter behov





DDS Brødeskov Gruppe

www.brodeskov.dk

Kontaktperson: Niels Lieberkind
Mail: niels@brodeskov.dk
Aktivitet: Spejder

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Mandag	Kl. 17.30-18.45	0.-1. kl.	Hytten, Ny Hammersholt
Mandag	Kl. 19.00-21.00	4.-5. kl.	Hytten, Ny Hammersholt
Onsdag	Kl. 19.00-20.30	2.-3. kl.	Hytten, Ny Hammersholt
Torsdag	Kl. 19.00-21.00	6.-10. kl.	Hytten, Ny Hammersholt

Antal gratis prøvegange: 4 gange
Omklædning nødvendigt: Ja, tøj der passer til vejret
Kræves specielt udstyr: Nej



DDS Frydenborg Gruppe

www.spejderhat.dk

Kontaktperson: Gruppeleder Aslak Harbo Poulsen
Mail: gl@spejderhat.dk
Aktivitet: Spejder

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Tirsdag	Kl. 17.30-19.00	0.-1. kl.	Spejderhytten Frydenborg, Frydenborgvej 23-25
Onsdag	Kl. 17.30-19.00	2.-3. kl.	Spejderhytten Frydenborg, Frydenborgvej 23-25
Onsdag	Kl. 18.30-20.30	4.-5. kl.	Spejderhytten Frydenborg, Frydenborgvej 23-25
Torsdag	Kl. 19.00-21.00	6.-9. kl.	Spejderhytten Frydenborg, Frydenborgvej 23-25
Torsdag	Kl. 19.00-21.00	9. kl.+ - 24 år	Spejderhytten Frydenborg, Frydenborgvej 23-25

Antal gratis prøvegange: 3 gange
Omkklædning nødvendigt: Nej
Kræves specielt udstyr: Tøj der passer til vejret



FDF Alsønderup

www.FDF.dk/alsonderup

Kontaktperson: Thomas Petersen • tlf. 29 48 33 80
Mail: thpe@fdf.dk
Aktivitet: Spejder

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Mandag, ulige uger	Kl. 16.30-18.00	Familie FDF, 2-5 år.	Baunetgården, Baunevej 16, 3400 Hillerød
Mandag, lige uger	Kl. 17.00-18.30	Pusling, 5 år-0. kl.	Baunetgården, Baunevej 16, 3400 Hillerød
Tirsdag	Kl. 17.30-19.00	Tumling, 1.-2. kl.	Baunetgården, Baunevej 16, 3400 Hillerød
Tirsdag	Kl. 18.30-20.00	Pilt, 3.-4. kl.	Baunetgården, Baunevej 16, 3400 Hillerød
Mandag	Kl. 18.00-20.00	Væbner, 5.-6. kl.	Baunetgården, Baunevej 16, 3400 Hillerød
Mandag	Kl. 18.00-20.00	Seniorvæbner, 7.-8. kl.	Baunetgården, Baunevej 16, 3400 Hillerød
Mandag	Efter aftale	Senior, 9. kl.-18 år.	Baunetgården, Baunevej 16, 3400 Hillerød

Program og kontaktpersoner for de enkelte klasser kan ses på hjemmesiden www.fdf.dk/alsonderup

Antal gratis prøvegange: 4-5 gange
Omklædning nødvendigt: Tøj der passer til vejret
Kræves specielt udstyr: Nej



FDF Hillerød

www.fdf.dk/hilleroed

Kontaktperson: Michael • tlf. 53 65 04 46
Mail: hillerod@fdf.dk
Aktivitet: Spejder

Vi mødes tirsdag aften klokken 18.00 - 19.30, i Løngangsgade 25A baghuset. Programmet kan ses på www.fdf.dk/hilleroed

Klasser:

Tumlinge 0.-2. kl. • Pilte 3.-4. kl. • Væbnere 5.-6. kl. • Seniorvæbnere 7. kl. • Seniorer 8. kl.-18 år.

Antal gratis prøvegange: 3 gange
Omklædning nødvendigt: Praktisk tøj, der passer til vejret og som må blive snavset.
Mulighed for omklædning på stedet: Nej
Kræves specielt udstyr: Nej
Udstyr der kan lånes: Diverse redskaber efter behov



Frederiksborg Trop

www.frederiksborgtrop.dk

Kontaktperson: Charlotte S. Andersen • tlf. 20 60 11 93

Mail: csa@e-mail.dk

Aktivitet: Spejder

Ugedag

Mandag

Tirsdag

Onsdag

Tid

Kl. 18.00-19.30

Kl. 18.30-20.15

Kl. 19.00-21.00

Alder

Ulve, 1.-3. kl.

Stifinder, 4.-5. kl.

Spejder, 6. kl.-17 år

Sted

"Krudthuset", Sophienborg allé 55, 3400 Hillerød

"Krudthuset", Sophienborg allé 55, 3400 Hillerød

"Krudthuset", Sophienborg allé 55, 3400 Hillerød

Antal gratis prøvegange: 3 gange

Omklædning nødvendigt: Nej

Mulighed for omklædning på stedet: Ja

Kræves specielt udstyr: Tøj der passer til vejret



Grib Skov Trop

www.gribskovtrop.dk

Kontaktperson: Louise Heidtmann • tlf. 30 31 69 09
Mail: Ulv-gst@gribskovtrop.dk
Aktivitet: Spejder

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Torsdag	Kl. 18.30-20.00	Ulvunge 7-9 år	"Bassebjerg", Jagstien 3, Nødebo, 3480 Fredensborg
Onsdag	Kl. 18.45-20.30	Stifindere 10-12 år	"Bassebjerg", Jagstien 3, Nødebo, 3480 Fredensborg
Tirsdag og Onsdag	Kl. 19.00-21.00	Tropspejder, 13-17 år	"Bassebjerg", Jagstien 3, Nødebo, 3480 Fredensborg

Antal gratis prøvegange: 3 gange
Prøveperiode begrænset: Nej
Omklædning nødvendigt: Nej
Mulighed for omklædning på stedet: Ja
Kræves specielt udstyr: Tøj der passer til vejret
Udstyr der kan lånes: Efter behov



Kong Hardeknud Trop

De Gule Spejdere i Danmark

Kontaktperson: Katja Nielsen • tlf. 61 69 74 19
Mail: katjamunkholm@hotmail.com
Aktivitet: Spejder

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Tirsdag	Kl. 18.15-19.45	Ulve 7-9 år	Amtsmandsvej 5A, 3400 Hillerød (bag Royal Stage)
Torsdag	Kl. 18.30-20.00	Stifindere 10-12 år	Amtsmandsvej 5A, 3400 Hillerød (bag Royal Stage)
Torsdag	Kl. 18.30-20.00	Tropspejder 13-17 år	Amtsmandsvej 5A, 3400 Hillerød (bag Royal Stage)

Antal gratis prøvegange: 5 gange
Prøveperiode begrænset: Nej
Omklædning nødvendigt: Nej
Mulighed for omklædning på stedet: Ja
Kræves specielt udstyr: Tøj der passer til vejret
Udstyr der kan lånes: Efter behov



Kong Valdemars Trop

www.kongvaldemarstrop.dk

Mail: kongvaldemarstrop@kongvaldemarstrop.dk

Aktivitet: Spejder

Ugedag

Onsdag

Onsdag

Onsdag

Tid

Kl. 18.30-20.00

Kl. 18.45-20.30

Kl. 19.00-21.00

Alder

Ulve, 7-9 år

Stifindere, 10-12 år

Trop, 13-17 år

Sted

Bondestien 12, 3330 Gørløse

Bondestien 12, 3330 Gørløse

Bondestien 12, 3330 Gørløse

Antal gratis prøvegange: 5 gange

Prøveperiode begrænset: Nej

Omkledning nødvendig: Nej

Mulighed for omklædning på stedet: Ja

Kræves specielt udstyr: Tøj der passer til vejret

Udstyr der kan lånes: Efter behov



KFUM-spejderne Hillerød

www.spejderhillerod.dk

Kontaktperson: Erik Husher • tlf. 22 21 48 21

Mail: ERH@megalip.dk

Aktivitet: Spejder

Ugedag

Den sidste søndag i måneden

Tid

Kl. 10.00-13.00

Alder

Røverklan, 17 år+

Sted

KFUM Spejderhytten, Borupvej 57, 3320 Skævinge

Antal gratis prøvegange: 4 gange

Omklædning nødvendigt: Nej

Kræves specielt udstyr: Nej



KFUM Skævinge Gruppe

www.skvsp.dk • www.facebook.com/skvsp.dk

Kontaktperson: Hasse Kær • tlf. 42 38 21 39
Mail: kontakt@skvsp.dk
Aktivitet: Spejder

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Mandag	kl. 18.30-20.15	Juniortroppen 4.-5. kl.	KFUM Spejderhytten, Borupvej 57, 3320 Skævinge
Onsdag	kl. 18.30-20.30	Tropsspejdere 6.-8. kl.	KFUM Spejderhytten, Borupvej 57, 3320 Skævinge
Onsdag	kl. 20.00-21.30	Seniortroppen 9.kl+	KFUM Spejderhytten, Borupvej 57, 3320 Skævinge
Torsdag	kl. 17.00-18.30	Bæverflokken 0.-1. kl.	KFUM Spejderhytten, Borupvej 57, 3320 Skævinge
Torsdag	kl. 18.30-20.00	Ulveflokken 2.-3. kl.	KFUM Spejderhytten, Borupvej 57, 3320 Skævinge
Sidste søndag i måneden	Kl. 10.00-13.00	Roverklan 17 år og op	KFUM Spejderhytten, Borupvej 57, 3320 Skævinge
2. søndag i måneden	kl. 10.00-13.00	Familiespejd (3-6 år+1 forælder)	KFUM Spejderhytten, Borupvej 57, 3320 Skævinge

Antal gratis prøvegange: Du er altid velkommen til at komme på besøg
Omkledning nødvendig: Praktisk tøj til at være udendørs året rundt
Kræves specielt udstyr: Godt humør og gå-på-mod
Udstyr der kan lånes: Redskaber efter behov



Nordsjællands Svæveflyveklub

www.glider.dk

Kontaktperson: Søren Lohse
Mail: nf.fritidskort15@gmail.com
Aktivitet: Svæveflyvning

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Lørdag 4/10 2025	Kl. 8.45- ca. 14.30	7.-10. kl.	Kurreholmvej 39, Gørlose

Arrangementet indeholder gratis teori og orientering om svæveflyvning + simulator flyvning.
Mod betaling af 100 kr. er der mulighed for en tur i svævefly. Tilmelding nødvendigt.

Antal gratis prøvegange: 1 gang
Prøveperiode begrænset: Ja, og kun 15 pladser
Omkledning nødvendig: Nej
Kræves specielt udstyr: Nej, solbriller er en fordel
Udstyr der kan lånes: Nej



Hillerød Svømmeklub

www.hils.dk

Kontaktperson: Klubchef Jannie Berthelsen • tlf. 50 56 06 65 (Hverdage undtagen onsdag)

Aktivitet: Svømning

Ugedag

Tirsdag/Torsdag/Søndag

Søndag

Tid

Kl. 16.00-20.00

Kl. 08.00-10.00

Alder

4 år+

4 år+

Sted

Hillerød Svømmehal, Milnersvej 37

Hillerød Svømmehal, Milnersvej 37

Se program og hold www.hils.dk.

Antal gratis prøvegange:

Kun efter aftale

Omklædning nødvendigt:

Ja

Mulighed for omklædning på stedet:

Ja

Kræves specielt udstyr:

Dykkerbriller er en god idé



Firmaidræt Hillerød - Svømning

www.firmaidræt-hillerød.dk

Kontaktperson: Ulla Hobert • tlf. 40 33 81 77 (Hverdage undtagen onsdag)

Mail: regnskab@firmah.dk

Aktivitet: Svømning for børn. Fra nybegynder til de sejeste hajer

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Tirsdag/Torsdag/Søndag	Kl. 18.00-20.00	4 år+	Hillerød Svømmehal
Søndag	Kl. 08.00-10.00	4 år+	Hillerød Svømmehal

Antal gratis prøvegange: 1

Prøveperiode begrænset: Ja, 1. september 2025 - 31. maj 2026

Omklædning nødvendigt: Ja

Mulighed for omklædning på stedet: Ja

Kræves specielt udstyr: Ja, Det anbefales at have svømmebriller og en hårelastik hvis du har langt hår.

Udstyr der kan lånes: Ja, Hjælpemidler som svømmeplader, skumslanger m.m.



Alsønderup SG&I Tennis

www.ASGI.dk

Kontaktperson: Margit Enevoldsen • tlf. 40 47 37 80

Mail: margit.tulstrup@gmail.com

Aktivitet: Tennis

Ugedag

Torsdag

Tid

Kl. 17.00-19.00

Alder

Drop-in, Alle

Sted

Bag ved Hillerød Vest Skolen afd. Alsønderup

Antal gratis prøvegange: 2 gange

Omklædning nødvendigt: Ja

Mulighed for omklædning på stedet: Ja

Kræves specielt udstyr: Ja, tennisketcher

Udstyr der kan lånes: Ja, tennisketcher, bolde



Gørlose S&I Tennis

www.gorlose-si.dk

Kontaktperson: Janne Levinsen • tlf. 30 25 88 15
Mail: jalev3b@gmail.com
Aktivitet: Tennis

Ugedag	Tid	Alder	Sted
-	-	Ungdom	Strøvej 96, Gørlose

*Banen er åben 24 timer i døgnet for medlemmer af afd. Banen har lysanlæg så der kan spilles om aftenen
Kontingent for hele sæsonen: voksne 600 kr. / unge under 18 år 400 kr.*

Antal gratis prøvegange:	Aftales med træneren
Prøveperiode begrænset:	Nej
Omklædning nødvendigt:	Ja
Mulighed for omklædning på stedet:	Ja
Kræves specielt udstyr:	Ja, ketcher og soft/tennisbolde
Udstyr der kan lånes:	Ja



Hillerød Tennis & Padel Klub

www.htpk.dk

Kontaktperson: Michal Rembierz • tlf. 40 14 29 51

Mail: mr@htpk.dk

Aktivitet: Tennis, padel og pickleball

Ugedag

Kontakt Michal Rembierz for information om træningstider

Alder

0. - 10. klasse

Antal gratis prøvegange:

Aftales med klubmanageren

Prøveperiode begrænset:

Nej

Omklædning nødvendigt:

Ja

Mulighed for omklædning på stedet:

Ja

Kræves specielt udstyr:

Ketchere og indendørs/udendørs sko

Udstyr der kan lånes:

Ketchere/bolde



Nødebo IF Tennis

www.nif.dk

Kontaktperson: Jørgen Fønnes
Mail: jorgen.fonnes@gmail.com
Aktivitet: Tennis

Ugedag	Tid	Alder	Sted
Mandag	Kl. 16.00-17.00	6-15 år	Nødebo Idrætsanlæg

Antal gratis prøvegange: 3 gange
Prøveperiode begrænset: Nej
Omklædning nødvendigt: Ja
Mulighed for omklædning på stedet: Nej
Kræves specielt udstyr: Tennisketcher og tennissko uden hæl



Ålholm IF Vægtløftning

<https://vaegtloeftning.aalholm-if.dk>

Kontaktperson: Phillip Albert Heiberg • tlf. 27 52 82 45

Mail: phillipheiberg@gmail.com

Aktivitet: Vægtløftning

Ugedag

Mandag/Tirsdag/ Torsdag

Tid

Kl. 16.15-17.30

Alder

9-14 år

Sted

Vægtløftningslokalet, bag ved Ålholmhallen

Antal gratis prøvegange:

Kontakt foreningen

Prøveperiode begrænset:

Nej

Omklædning nødvendigt:

Ja

Mulighed for omklædning på stedet:

Ja

Kræves specielt udstyr:

Træningstøj og indendørssko

Udstyr der kan lånes:

Nej



Støtte til kontingent, stævner og udstyr

Børn af vanskeligt stillede forældre, der har svært ved at finde penge til kontingent, stævner og udstyr, har flere muligheder for at få hjælp.

Hillerød kommunes Fritidspas

Støtte til primært enlige forsørgere og borgere på integrationsydelse, så deres barn/børn kan gå til spejder, musik eller en anden fritidsaktivitet, når de ikke har mulighed for at betale kontingent.

Læs mere her:

<https://www.hillerod.dk/service-og-selvbetjening/foreninger-kultur-og-fritidsliv/fritidspas-okonomisk-stotte-til-fritidsaktiviteter/>

Det er muligt at få diskret personlig rådgivning om støttemuligheder hos DGI Nordsjælland, Peter Bennett (har tavshedspligt), mobil 24975342, mail peter.bennett@dgi.dk.

Broen Hillerød

BROEN har som formål at støtte socialt udsatte børn og unge med kontingenter og udstyr til idræt, spejder, musik eller andre fritidsaktiviteter, så de på lige fod med alle andre børn har mulighed for at dyrke fritidsinteresser.

Læs mere her: <https://broen-danmark.dk/hilleroed/>

DGI Foreningsliv for alle

Støtter børn og unge af vanskeligt stillede forældre, voksne flygtninge eller asylansøgere med tilskud til kontingent og stævner. Læs mere her:

<https://www.dgi.dk/om-dgi/vores-indsatser/foreningsliv-for-alle>



Hvem er Folkeoplysningsudvalget?

Folkeoplysningsudvalget er det udvalg der

- Godkender nye foreninger
- Yder tilskud til aktiviteter for børn og unge under 25 år
- Yder tilskud til aftenskoleundervisning
- Yder tilskud til lokaleleje
- Anviser kommunale lokaler til de folkeoplysende aktiviteter
- Støtter andre folkeoplysende aktiviteter i Hillerød Kommune

Udvalget rådgiver, støtter og inspirerer private bestræbelser i det lokale fritidsliv.

Folkeoplysningsudvalget har udarbejdet retningslinjer for arbejdet jf. folkeoplysningslovens bestemmelser, der kan findes på <https://foreningsportalen.hillerod.dk/>.

Folkeoplysningsudvalget har 11 medlemmer og er sammensat af otte repræsentanter fra foreningslivet og af tre medlemmer fra kommunens byråd. Foreningslivet er repræsenteret ved paraplyorganisationerne Hillerød Samvirkende Idrætsforening (HSI), Børne- og Ungdomsorganisationernes Samråd (BUS), Fritidsundervisningens Samvirke og ved repræsentanter fra kulturområdet.

Folkeoplysningsudvalget er med til at sikre brugerindflydelse på det folkeoplysende område og fungerer som kontaktorgan for dialogen mellem byråd og foreningsliv.

Folkeoplysningsudvalget i perioden 2022 – 2025

Peder Bisgaard • byrådet (A), formand
Michael Albrechtsen • Hillerød Samvirkende Idrætsforeninger
Jørgen Schultz • Hillerød Samvirkende Idrætsforeninger
Susanne Henriksen • Aftenskolernes Samråd
Jean Becker • Aftenskolernes Samråd
Birgitte Harild • Børne- og Ungdomsorganisationernes Samråd
Ole Steen Lintrup • Børne- og Ungdomsorganisationernes Samråd
Rikke Macholm • kulturområdet, næstformand
Peter Hansen • kulturområdet
Thomas Elong • byrådet (V)
Mads Munk Hansen • byrådet (F)

Dagsordener og referater fra Folkeoplysningsudvalgets møder kan findes på www.hillerod.dk > Demokrati og Indflydelse > Dagsordener og referater > vælg Folkeoplysningsudvalget

